Rok I. Kraków, dnia 1. września 1897. **Nr. 9.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O BIEGU.

ZEBRAŁ

E. KUBALSKI.

Bieg będąc obok chodu naturalnym ruchem człowieka, zajmuje oddawna jedno z pierwszorzędnych stanowisk w dziedzinie ćwiczeń fizycznych i daje wyborne pole do popisu i wykazania indywidualnej siły i wytrzymałości. Dlatego też już w starożytnej Grecyi, w tym klasycznym kraju równomiernego rozwoju ducha i ciała, stanowił on najważniejszy może moment igrzysk (szczególnie olimpijskich), a następnie zaliczonym został obok rzucania oszczepem, dyskiem, skoku i zapasów, jako część składowa do zawodów, zwanych pentatlonem.

Rozróżniano bieg na szybkość i wytrwałość, a zasadniczą metą było stadyum = 187·5 m. Bieg t. zw. »pojedynczy«, czyli na odległość jednego stadyum był najzwyklejszym; przy biegu »podwójnym« (»Diaulos«) przebywano dwukrotnie wspomnianą przestrzeń, wreszcie w biegu na wytrwałość (»Dolichos«) wynosiła meta od 7 do 24 stadyów, czyli od 1294·79 m do 1439·28 m. Prócz tego często współzawodnicy przywdziewali na siebie zbroje hoplitów, czyli ówczesnej piechoty, złożone z miecza, chełmu, pancerza, tarczy i nagolenników i w ten sposób wyścigiwali się na przestrzeń 2 stadyów. Chodziło tu naturalnie w tym wypadku obok próby wytrzymałości o wyrobienie silnych i zahartowanych żołnierzy. Grecy przed biegiem nacierali ciało oliwą dla nadania mu gibkości i zapobieżenia zbytniemu poceniu, a w czasie gonitwy

wznosili okrzyki dla dodania sobie otuchy i zachęty. Z oświatą grecką przeszły też ćwiczenia fizyczne do Rzymian, tam jednak zatraciły swój helleński, estetyczny charakter, a zeszły do rzędu cyrkowych popisów.

Autorowie starożytni wspominają często o różnych znamienitych biegach. Między innymi Cezar w pamiętnikach swych o wojnie gallickiej opowiada o spotykanych przez siebie Germanach, iż piechota ich biegła równo z jezdnymi, trzymając się grzyw końskich, wskutek czego znaczne przestrzenie przebywać mogła, w razie bowiem zmęczenia piechur dosiadał konia, a wypoczęty jeździec biegł znowu w poprzednio opisany sposób. — U nas w Polsce, gdzie każdy niemal był wrodzonym kawalerzystą, nie myślano wiele o biegu; wprawdzie możni panowie i książęta utrzymywali zawodowych szybkobiegów, jako t. zw. laufrów, wyprzedzających ich pojazdy lub służących do przesyłania wiadomości i listów — jednak była to służba płatna, nie myśląca o ćwiczeniu muszkułów, ale o zarobku. Dopiero z końcem zeszłego stulecia zwrócono baczną uwagę na wychowanie młodzieży pod względem fizycznym. W programie Komisyi edukacyjnej obok musztry, palanta, wprowadzono bieg bądź samodzielnie, bądź łącznie z innemi zabawami, jak np. gra w palanta, która tak długo istniała i nie wiadomo dlaczego w zapomnienie poszła.

W naszych czasach, gdy wobec przetężenia umysłowości człowieka na niekorzyść jego fizycznego rozwoju, uznano potrzebę kształcenia ciała — zyskał także i bieg właściwe miejsce i znaczenie w rzędzie ćwiczeń gimnastycznych. I słusznie! ze stanowiska bowiem fizyologicznego jest on jednym z najdzielniejszych ruchów, które oddziałują zbawiennie na organa oddechowe i serce — gimnastykują je i wzmacniają. Że zaś te funkcye spełnia organizm ludzki automatycznie, odruchowo, że do przeciętnego biegu nie potrzeba żadnego, a przynajmniej bardzo małego skupienia energii i uwagi, co z drugiej strony niezbędnem jest przy wszelkich jednorazowych wytężeniach, np. przy skombinowanem ćwiczeniu na przyrządach, stąd bieg, jako ruch sam przez się łatwy, pojedynczy, stanowi rzeczywiste wytchnienie dla ustroju nerwowego i rozrywkę dla ludzi zmęczonych jakąś umysłową pracą lub wysiłkiem, stąd też bieg jest podstawą wszystkich niemal zabaw i gier dziecinnych i towarzyskich, które tak ożywczo działają na organizm ludzki.

Dlatego myliłby się niejeden sądząc, że przez bieg wykształca jedynie mięśnie w nogach. Bieg jest gimnastyką płuc i serca, a ktoś

dowcipnie się wyraził, że nietyle biega się nogami, co płucami i sercem. Stąd też pierwszy warunek biegu to zdrowe te dwa organa. Racyonalne, mierne, bez wszelkiego wysiłku bieganie może słabe płuca wzmocnić, ale nadmierne, uciążliwe wyścigi bez odpowiedniego przygotowania się, czyli trenowania, mogą wywołać zapalenie, rozedmę płuc lub krwotok i t. p. Bieg wywołując trwałe rytmiczne pogłębienie oddechu rozszerza pojemność klatki piersiowej, albowiem aby wydalić całą ilość kwasu węglowego, która się wskutek głębokiego oddechania w płucach nagromadza, potrzebną jest zdwojona czynność płuc, które w całej swej rozciągłości biorą udział w tej pracy, co szczególnie dla rozwijających się wątłych organizmów jest bardzo zbawienne. Co zaś serca dotyczy, to czynność jego wskutek szybkiego oddechania i ruchu mięśniowego nóg wzmaga się i powiększa 6 a nawet 8-krotnie; puls z 60 rośnie do 180 i 200 uderzeń, a krążenie i przemiana krwi odbywa się w przyspieszonem tempie. Z tej przyczyny lekarze, do których właściwie obserwacye i opis tych zjawisk należy, a w szczególności Dr. Fr. Schmidt w dziele swem o »ćwiczeniach ciała wedle ich fizyologicznej wartości« uznaje obok pływania i chodzenia pod górę bieg powolny (ciągły) za bardzo tęgi środek racyonalnej gimnastyki.

Postawa do biegu winna być skupiona, lecz nie wymuszona. Strój niech będzie lekki, nie krępujący, z wyjątkiem pasa szerokiego, opinającego brzuch. Ciało nachylone lekko tułowiem wprzód; ręce zgięte pod kątem prostym z zaciśniętemi pięściami przyłożyć należy swobodnie do piersi, aby przez podanie w tył ramion zyskać głębszy oddech i energiczniejszy rzut, któremu zwisłe ręce przeszkadzać mogą.

Dla uniknięcia zmęczenia, tudzież kurzu, który wskutek głębokiego oddechania przedostać się może do płuc, oddechać należy ile możności nosem. Biedz można albo na palcach, albo na całych stopach, nigdy jednak na piętach, na które następujemy jedynie przy chodzie, przyczem musimy już nogę pozostawiać dłużej na ziemi, zanim cała stopa jej dotknie, podczas gdy w biegu, zwłaszcza szybkim, rozchodzi się właśnie o to, aby stopę jak najprędzej oderwać od ziemi i odbić się nią jak najsprężyściej.

(C. d. n.)

PRZYKŁADY.

A. ĆWICZENIA WOLNE

na III. Zlot Sokolstwa Polskiego w South Bend, Ind. *)

Opracował A. Osiński.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte), ruch mierny, takt 1. 2. 3. 4. Każdy obraz cztery razy w lewo lewą nogą w 16-tu taktach, cztery razy w prawo prawą nogą w 16-tu taktach, poczem 8 razy w lewo i w prawo w 32 taktach, razem w 64 taktach.

Obraz I.

1. Ramiona w przód (położenie ręki: promień);
Lewą wykrok.
2. Ramiona (łukiem do środka w dół) w przód i równocześnie skurcz (2 pięście na sutkach);
Lewą zakrok.
3. Ramiona w pion zewnątrz (łukiem w dół prawe przed lewem), dłonie do przodu;
$^1/_4$ obrotu w lewo do postawy rozkrocznej (zwracamy się na piętach).
4. Ramiona bokiem w dół;
Lewą przystaw do prawej (postawa zasadna).

Obraz II.

1. Ramiona w pion zewnątrz (dłonie do przodu);
Lewą zakrok.
2. Ramiona w bok (grzbiet łukiem w dół) prawe ramię przed lewem;
$^1/_4$ obrotu w lewo do postawy rozkrocznej (zwracamy się na piętach).
3. Lewe ramię w pion, skos, prawe ramię wstecz (położenie ręki łokieć);
$^1/_4$ obrotu w lewo do postawy wypadnej, lewą ugnij (zwracamy się na piętach).
4. Ramiona w bok (grzbiet), poczem w dół;
Lewą nogę (w bok), przystaw do prawej, post. zasadna.

Obraz III.

1. Ramiona w bok (położenie ręki: grzbiet);
Lewą wykrok.
2. Ramiona w pion, (łukiem w dół do środka na zewnątrz) prawe przed lewem, (dłonie do przodu);
Lewą przystaw do prawej, rozkrok prawą.

*) Przedruk z »Sokoła« ameryk.

3. Ramiona w pion, skos, (łukiem w dół) prawe ramię przed lewem (dłonie do przodu);

$^1/_4$ obrotu w lewo do postawy wypadnej, lewą ugnij (zwracamy się na piętach).

4. Ramiona w bok (grzbiet), poczem w dół;

$^1/_4$ obrotu w lewo, prawą nogę w bok przystaw do lewej, postawa zasadna, (zwracamy się na lewej pięcie).

Obraz IV.

1. Ramiona w przód (promień), równocześnie skurcz (pięście na sutkach);

Lewą wypad w przód, (lewą ugnij).

2. Ramiona w bok (grzbiet), łukiem w dół;

Lewą klęknij wstecz.

3. Lewe ramię, krycie wierzch (przedbarka poziomo ugięta, w wysokości czoła), prawe ramię wstecz, położenie rąk łokieć;

$^1/_4$ obrotu w lewo, prawą unik, lewą lekko ugnij (obracamy się na przedstopiu lewej nogi).

4. Ramiona w bok (grzbiet), poczem w dół.

Prawą nogę w bok przystaw do lewej, postawa zasadna.

Obraz V.

1. Ramiona w przód (promień), wielkie palce na wierzchu;

Przysiad.

2. Ramiona w dół, (łącznie nogi wyrzuć wstecz) do podporu leżącego tyłem, nogi spojone, krzyż miernie wygięty, głowa nieco wzniesiona w górę;

3. Prawe ramię w pion, skos (cios wierzch), lewe ramię ugięte, przedbarka spoczywa na tułowiu (łukiem z dołu w pion).

Nawrót do postawy przysiadnej, równocześnie $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy wypadnej w przód (prawą ugnij).

4. Ramiona w bok (grzbiet), poczem w dół;

Prawą nogą w bok, przystaw do lewej, postawa zasadna.

B. DRĄŻEK.

Wymyki wywijaniem, z naskoku i ciągiem

ułożył H. GĄSIOROWSKI,

członek grona nauczycielskiego w Kołomyi.

Skrócenia: zwieszenie = zw., przodem = prz., tyłem = tył., prawy = pr., lewy = l., zewnątrz = zewn., wewnątrz = wewn., nachwyt = nchw., podchwyt = pdchw., dwójchwyt = dwchw., wymyk = wym.

ZASTĘP IV. (drążek po barki).

1. Zw. prz. nchw. — zw. leżąc pr. przedudziem zewn. rąk — wywijanie — wym. — opust do zw. prz. i zeskok.

2. To samo lewem przedudziem.

3. Zw. prz. nchw. — zw. leżąc pr. przedudziem wewn. rąk — wywijanie — wym. — zmiana w pdchw. — odmyk.

4. To samo pr. przedudziem.

5. Z naskoku wym. prz. pdchw. — odmyk.

6. Z naskoku wym. prz. dwchw. — odmyk.

ZASTĘP III. (drążek dosiężnie).

1. Z naskoku wymyk prz. nchw. — zmiana w pdchw. — klęczka 1 noż. — odmyk.

2. Zw. prz. — przewlek nóg do zw. przewrotnego tyłem — wym. tył. — odmyk.

3. Zw. leżąc pr. przedudziem zewn. — wywijanie — wymyk — pr. ręka nch. — zesiad okroczny prawą nogą.

4. To samo lewem przedudziem przeciwnie.

5. Z naskoku nchw. wymyk skośny w prawo (wymyk przodem z $^1/_2$ obrotem do podporu tyłem) — odmyk.

6. To samo w lewo.

ZASTĘP II. (drążek doskocznie).

1. Zw. prz. nchw. — wydźwig (wymyk ciągiem) — opust ciągiem do zw. prz. z poziomką nóg — zeskok.

2. Zw. prz. nchw. przewlek nóg — wydźwig tyłem — zeskok wprzód.

3. Z naskoku wymyk pr. przedudziem zewn. rąk nchw. — podmyk.

4. To samo lewem przedudziem.

5. Z naskoku wymyk pr. przedudziem wewn. rąk nchw. — pr. ręka w pdchw. -- zeskok okroczny l. nogą z $^1/_4$ obrotem w pr.

6. To samo lewem przedudziem przeciwnie.

ZASTĘP I.

1. Zw. prz. nchw. skrzyżnie — wymyk prz. — zmiana w pdchw. — klęczka obunoż — odmyk.

2. Zw. prz. pdchw. — przewlek nóg — wydźwig tył. — opust wprzód do wagi tył. — zeskok.

3. Zw. nchw. leżąc na przedudziach 2 noż rozkrocznie zewn. rąk — wywijanie — wymyk — opust do zw. leżąc na przedudziach — zeskok wolny z przedudzi.

4. Zw. nchw. leżąc na przedudziach 2 noż spojon. wewn. rąk — wywijanie — wymyk — odmyk wolny z przedudzi.

5. Zw. prz. nchw. praworącz (l. r. chwyta za przegub) wymyk — dochwyt drugą ręką pdchw. – odboczka w pr.

6. To samo leworącz, przeciwnie.

Odpowiedź na pytanie w nr. 8 zawarte.

W sprawie mostka sprężystego, poruszonej przez nas w poprzednim numerze, otrzymaliśmy z różnych stron kilka mniej lub więcej trafnych odpowiedzi; najlepszem okazało się rozwiązanie tej kwestyi przez p. W. Pienkowskiego, długoletniego nauczyciela i właściciela zakładu gimnastyki i atletyki w Warszawie, dlatego też podajemy czytelnikom po dokładnej rozwadze i po należytem praktycznem wypróbowaniu projekt mostka sprężystego jego pomysłu, który wymaganiom w odnośnem pytaniu przez nas postawionym najlepiej odpowiada.

Mostek rzeczony składa się, jak to wskazuje rysunek jego na str. 110, fig. 1. umieszczony, z trzech głównych części, mianowicie: z dwóch desek, z których górna G G nachylona jest do dolnej B B, stanowiącej podstawę, pod kątem mniej więcej 35 ^{0} stopni, oraz z podstawki F F umieszczonej pomiędzy owymi dwoma deskami i przylegającej do nich szczelnie. Do części składowych tego mostka należy nadto także blacha D D D, która wpuszczona w drzewo, spaja na 10 cm dokoła szczelnie obie deski w miejscach gdzie się z sobą schodzą i łączą. Co się tyczy wymiarów innych części mostka, to najodpowiedniejsze są następujące: a) Długość A A deski podstawowej ma wynosić 0·90 m, jej szerokość B B 0·44 m, grubość e e zaś $3^1/_2$ ctm; b) długość deski górnej G G, służącej do odbicia, ma wynosić 0·78 m, zaś grubość H H 3 ctm; szerokość naturalnie musi być taką, jaką jest u deski podstawę tworzącej. c) wysokość stałej podstawki umieszczonej mniej więcej w połowie długości podstawy, ma wynosić około 33 ctm.

Dodać wreszcie należy, że na deskę górną, która ma służyć do odbicia, należy używać deski nadzwyczaj silnej i o ile możności jak najbardziej sprężystej, dobrze też jest pokryć część po za podstawą wystającą skórą, przez co zapobiega się śliskości, a odbicie staje się pewniejszem; celem uniknięcia zaś, by mostek podczas odbijania się od niego nie posuwał się po podłodze, pokrywa się cały spód podstawy lub też tylko krawędzie gutaperką, albo też zwykłem suknem.

Mostka, którego opis podaliśmy, a który, jak wspomnieliśmy, jest pomysłem p. Pienkowskiego, używa tenże w swym zakładzie od lat kilku ku najwyższemu swemu zadowoleniu; i w Krakowie także zbudowano wedle tego opisu podobny mostek sprężysty, a kilkakrotne próby przekonały, że ma daleko większe zalety i o wiele więcej jest praktyczniejszy od tych mostków, jakich dotychczas używaliśmy, zwłaszcza, że daleko lepiej odbija, a nadto mało zajmuje miejsca i łatwo jest przenośny.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 8 zawiera: Poświęcenie sztandaru sokolego w Bochni. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach (c. d.). — I. Zlot okręgowy w Stanisławowie (c. d.). — Cwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości (c. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Pomiar sił uczniów gimnazyum stanisławowskiego. — Kronika.

»Sokół«, organ Związku Pol. Tow. sokolich w Stanach Zjedn. P. Am. zawiera: Odezwa komitetu budowy pomnika dla Tadeusza Kościuszki. — O doniosłości oświaty przez Witolda Leitgebra. — Sprawy Sokolstwa na zlocie. — Odezwa do druhów Sokołów. — Na zlot (wiersz). — Nowa siedziba. — Jazda na kole ze stanowiska naturalnego sposobu leczenia przez dr. L. Winternitza (tłumaczył K. H.). — Nasz cel, wiersz K. Nowickiego. — Kronika. — Raport ogólny z ruchu gniazd Związku Sokołów Pol. za miesiąc maj.

»Koło« nr. 15 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie, przez St. Majewskiego. — Notatki z podróży na kole przez Styryę, Karyntyę, Krainę, Istryę do Tryestu i Wenecyi, skreślił Wł. Mianowski. — Sprawozdanie urzędowe L. K. C. z wyścigów galicyjskich, odbytych na torze L. K. C. dnia 18 lipca 1897. — Wielka nagroda lwowska. — Propozycye wyścigów polskich cyklistów. — Tory Królestwa. — Pogadanki techniczne. — Zakaz jazdy na kole w Zakopanem, nap. H. Hemerling. — W. T. C. w Łodzi. — Korespondencye. — Kronika warszawska. — Kronika.

Nr. 16 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie, S. Majewskiego. — Notatki z podróży na kole przez Styryę, Karyntyę, Krainę i Istryę do Tryestu i Wenecyi, W. Mianowskiego. — W sprawie odeskiej afery. — Wyścigi polskie w Buffalo. — »Hasło« ofiarowane przez Zygmunta Noskowskiego Kołu śpiewaków przy Warsz. T. C. — Pogadanki techniczne (Łańcuch). — Kronika berlińska. — Korespondencye: z Lipinek, z Wiednia. — Nowe patenta. — Wielka lwowska nagroda. — Wyścig dam w Warszawie. — Tory królestwa. — Kronika warszawska. — Biedni my cykliści. — Z cyklu bajek dynasowskich (Gąsiora). — Łódź (sprawozdanie z wyścigów 8. sierpnia). — Propozycye wyścigów międzynarodowych na torze L. K. C. (16 września). — Wyścigi polskich cyklistów 15 sierpnia (sprawozdanie). — Z dziedziny techniki, fabrykacyi i handlu. — Kronika. — Literatura. — L. K. C. — Naprawa pneumatyków. — Ogłoszenia.

»Sokol« nr. 8 zawiera: O tělocviku dospělých s hlediště lekařského, n. Dr. F. Lagrange. — Spis Augela Morsa, professora fysiologie na universitě w Turyně: O telesne výchové mládeže a ruch we světě tělocvičném jim vzbuzený przez V. Texa. — Nutnoste a vliv cvicena tělesnych na ducha cloveka, pokusna studie. Napsal I. Křen. — Plody Joinvillu pise J. V. — Prostua cvičeni pro tělocvicno slavnost švýcarského svazu v Schaffhausenach ve dnech 24—27 červenec 1897. — Osnowa cvičeni pro školy obecné navrhuje F. Tolenský. — Osnova her pro školy obecné a měštanské, zestavił I. Klouka. — Na půde ohrožene — Slavnost svěceni praporu »Dušana situcho«, a veřejné cvičeni v Bělehradě srvském ve dnech 13 a 14 června t. r. — Zpravy jinonarodni. — Zprávy slovanské. — Různe zprávy.

Věstnik Sokolský nr. 22 zawiera: Úkoly Sokola ve veřejnem životě. — Statistika jednot sokolských v kralostvi Českém koncem r. 1896. — Zprávy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Proszą nas o zamieszczenie:

Nr. 8 (na sierpień) »Przewodnika zdrowia« (Czarnowski, Berlin, Karlstrasse 32) wyszedł i zawiera: Nauka z katastrof kolejowych. — Zjazd lekarski w Berlinie (dok.). — Na czem polega szkodliwość noszenia mączkowanej bielizny? — Wrażenia z podróży zdrowoznawczej. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Piśmiennictwo. — Od wydawnictwa. — Dodatek z ogłoszeniami.

Tamże w rubryce »Piśmiennictwo« znajdujemy następującą ocenę dziełka: Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowych i chorych. Objaśnione 50 rycinami z dodatkiem ćwiczeń z piłką. Warszawa. Nakładem M. Arcta. Cena 50 fen.

»Cała tajemnica dobrego wychowania na tem zależy, aby ciało i umysł równomiernie wykształcić, aby utrzymać należytą między niemi równowagę, aby żadnej wiedzy nie zaniedbać, nie pozwolić żadnej zbytecznie wygórować z krzywdą i uszczerbkiem drugiej. *Zbyteczne rozwinięcie się nerwów i zaniedbanie pracy muskularnej jest największą wadą teraźniejszego społeczeństwa*«. Te słowa niezapomnianego Jana Śniadeckiego, wielkiego myśliciela i obywatela, wygłoszone na początku bieżącego stulecia w wybornej książce »O fizycznem wychowaniu«, mają i dzisiaj to samo ważne znaczenie. Podana w książeczce treść doborowa obznajamia nas, w jaki sposób można się starać o wzmocnienie ciała gimnastyką pokojową. Szczególną zaletą dziełka jest zwracanie uwagi na znaczenie świeżego powietrza, jako też na należyte *oddychanie* przy wykonaniu poszczególnych ćwiczeń. Dziełko to należy do najlepszych w tym kierunku i powinno znaleść jak największe rozpowszechnienie, zwłaszcza, że jest także taniem.

Wspomnienie pośmiertne.

W dniu 2 sierpnia b. r. zmarł w Krakowie jeden z pierwszych wieszczów obecnej doby, śp. *Adam Asnyk*, wieloletni członek tamtejszego Towarzystwa gimn. »Sokół«. Wiedząc dobrze o tem, że oświata, której szerzenie było hasłem i celem jego życia, jedynie przy równomiernej uprawie ćwiczeń fizycznych korzystnie rozwijać się może, należał do rzędu ludzi, którzy tę stronę wychowania społecznego na każdym kroku popierają. Myślom zaś swym i uczuciom dawał niejednokrotnie wyraz w przepięknych swych strofach, które w długie lata krążyć będą między Sokolstwem polskiem jako droga pamiątka po tym, który wprawdzie ciałem nas opuścił, lecz którego duch żyć będzie nieśmiertelnie w płodach jego tyloletniej pracy dla społeczeństwa i Ojczyzny.

To też gdy powszechna żałoba kraj nasz okryła, a każdy, w którego łonie polskie serce bije, zgon Niezapomnianego Adama opłakuje, i my, którym zawsze spieszył z życzliwem poparciem i pomocą, a jako wyznawcy tych samych myśli i ideałów, żegnamy Go tem krótkiem wspomnieniem.

KRONIKA.

Z powodu wyjazdu Dr. M. Dolińskiego na kongres lekarzy w Moskwie, musimy dalszy ciąg jego pracy p. t.: Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki« odłożyć do przyszłego numeru.

W ostatnim numerze »Przewodnika gimnastycznego« podaje I. Mazur pomiar sił uczniów gimnazyum stanisławowskiego. Chyba nie potrzeba dodawać, jak pożytecznemi są podobne zestawienia przyrostu siły i dlatego sądzimy, że dobry przykład znajdzie u nas naśladowców, a nasi nauczyciele gimnastyki poświęcą odtąd trochę pracy w tym kierunku, by stale podobne pomiary przeprowadzać mogli. Obok ogólnej korzyści, znajdą też własne zadowolenie, końcowe bowiem wyniki będą stanowić niezbity dowód, że ich całoroczna praca widoczne plony i zbawienne skutki przyniosła; trudność w przeprowadzaniu podobnych pomiarów napotykana nie powinna odstraszać ich od żmudnej pracy, tembardziej, że praca ta zostanie bardzo ułatwioną z chwilą, gdy nauka obowiązkowa gimnastyki wejdzie w życie.

Co się tyczy jakości pomiarów, to pozwolilibyśmy sobie dodać, że bardzo pożądanem by było obok przyrostu siły podawanie zmian w objętości piersi i ramion, pojemności płuc i w ciężarze ciała.

Rudki. Dzięki staraniom d. Franciszka Kuszelewskiego, zawiązało się w czerwcu b. r. gniazdo sokole w Rudkach. Statut uchwalony odesłano już do Namiestnictwa. — Szczęść Boże!

W Oświęcimie odbyła się w dniu 8 sierpnia b. r. wycieczka tamtejszego gniazda sokolego do lasu w Zaborzu, połączona z popisem publicznym. Wykonano ćwiczenia wolne i laskami ze zlotu wadowickiego, ćwiczenia na poręczach, a nakoniec trzech członków »Sokoła« krakowskiego wykonało piramidy wolne. Nie potrzeba dodawać, że widzowie każde ćwiczenie oklaskami darzyli i spodziewać się należy, że odniesione wrażenie zachęci niejednego z nich, by wstąpił w ślady tej szczupłej garstki młodzieży, która istnienie i byt »Sokoła« oświęcimskiego podtrzymuje. Szkoda tylko, że między publicznością brakowało wiele osób z miejscowej inteligencyi, która z dziwną do wytłumaczenia apatyą mimo możności niczem się nie przyczynia do tego, by to gniazdo na kresach postawić na takim stopniu rozwoju, na jakimby właśnie ze względu na swe położenie geograficzne i bliskie sąsiedztwo Niemców znajdować się powinno. Możeby był widok ćwiczeń i karności sokolej zachęcił tych panów do pracy na zaniedbanem przez nich polu i przypomniał im obowiązek ich dla takiej instytucyi społecznej jaką jest »Sokół«.

Sport wioślarski w Kołomyi. Dnia 14 lipca b. r. odbyła się wobec tłumami zebranej publiczności uroczystość puszczania »Wianków« na Prucie, urządzona staraniem tamtejszego »Sokoła«. Z pośród wielu nader zajmujących punktów programu uwagi godne dla każdego, kto ćwiczącym »Sokołem«, były wyścigi i rej wioślarzy na półrasowych »skullingach«. Z zadowoleniem podnieść należy, że sport wioślarski nader pomyślnie rozwija się między członkami tamtejszego »Sokoła«. Radzibyśmy, by wszędzie, gdzie tylko możliwość potemu (a o nią nie trudno), wioślarstwo jedno z pierwszorzędnych miejsc w uprawianiu sportu zajmować mogło.

Co do wyścigów, to takowe odbywały się parami na przestrzeń 400 m. (250 m. za wodą a 150 m. po nawrocie przeciw prądowi aż do mety). Zwycięzcy z pojedyńczych dwójek ścigali się następnie gromadnie; pierwszym przybył do mety były naczelnik kołomyjskiego »Sokoła«, K. Haczewski, zaś drugi L. Kozłowski. Zwycięzców, którym sędziowie wręczyli piękne nagrody, witała publiczność burzą oklasków.

O ile wyścigi wywarły na zgromadzoną publiczność ogromne wrażenie, o tyle znowu rej wioślarzy wieczorem na oświetlonych łodziach był bezwarunkowo najefektowniejszym punktem programu. Fachowy na tem polu widz musiałby zauważyć niemałą wprawę tak w prowadzeniu reju przez naczelnika Haczewskiego — jakoteż w wykonywaniu jego rozkazów przez ćwiczących

wioślarzy. Widniały zatem i małe koła i ósemki, gwiazdy, jazda w rzędzie, odpadnie w szeregi, przeciwpochody i t. d. — a wszystko bardzo sprawnie i składnie.

Wprawdzie w »Sokole« kołom. osobnego Oddziału wioślarzy nie ma, ale byłby on tam wcale niezbędnym i na miejscu — to też nie wątpimy, że wkrótce on się tam zawiąże i zachęci może inne gniazda do zaprowadzenia u siebie, o ile na to warunki miejscowe pozwolą, tak pożytecznego sportu.

Pierwszy publiczny wyścig kobiet polskich odbył się w Warszawie dnia 1-go sierpnia na przestrzeni 25 wiorst. Do ostatniej chwili wątpiliśmy w udanie się takiego dzikiego pomysłu chciwych widocznie zysku organizatorów i sądziliśmy, że z powodu braku zgłaszających się, wyścig do skutku nie przyjdzie. Niestety aż sześć dam zgłosiło się do biegu.

Tyle już pisano o szkodliwości jazdy szybkiej na kole na zdrowie kobiet, że pozwolimy sobie przypuszczać, że przykład Warszawy u nas naśladowczyń nie znajdzie i cieszymy się, że pod tym względem możemy Galicyę nazwać zacofaną.

»Sokół«, organ Związku Sokołów w Ameryce zawiera w ostatnim numerze liczne odezwy, zachęcające do jaknajliczniejszego brania udziału w zlocie sokolskim w South Bend; między innymi znajdujemy tam taki wiersz, który ze względu na jego oryginalność w dosłownem brzmieniu czytelnikom podajemy.

NA ZLOT!

Nadszedł więc już nasz trzeci zlot:
Sokolich serc i dłoni splot,
Sokolich dum serdeczny ton,
Sokolich prac obfity plon.
Nasz to jest dzień, nasz wielki dzień,
Więc spieszmy nań wśród dźwięcznych pień;
Marsz do South Bend, na prawo zwrot!
Niech żyje nam Sokoli Zlot!

I my od siebie powtarzamy za autorem tego wiersza: »niech żyje nam Sokoli Zlot«, a nie mogąc być ciałem obecni na tej uroczystości, przynajmniej myślą przenosimy się między naszych drogich braci za Oceanem, a łącząc się z nimi duchem, przesyłamy im z okazyi ich zlotu życzenia jak najpomyślniejszego rozkwitu i postępu w ich pracy około rozwoju wspólnej nam idei sokolej.

Nieprzyjazne nam piśmidła niemieckie nie posiadają się ze złości o to, że zatarg »Sokoła« w Grudziądzu z miejscowemi władzami policyjnemi o dostarczenie statutów Towarzystwa w języku niemieckiem, o czem już w jednym z poprzednich numerów pisaliśmy, rozstrzygnięty został na korzyść tego gniazda. Swoją drogą nikt z naszych nie spodziewał się pomyślnego zakończenia tej sprawy, wszyscy bowiem z dawna przyzwyczajeni są do tego, że rząd pruski w stosunkach z Polakami rzadko się kieruje sprawiedliwością.

Raport ogólny z ruchu gniazd Związku Sokołów Pol. w Ameryce za miesiąc maj wykazuje 357 członków w 12 gniazdach; z tego stroje posiada 45, ćwiczy 83. Przeciętna ilość ćwiczących chłopców wynosi 346, dziewcząt 127. Największą ilość ćwiczących członków (12) posiada »Sokół« Nr. I. w Chicago.

W tym miesiącu założone zostało nowe gniazdo w Cleveland Ohio, które również do Związku przystąpi.

8 klm. w 32 min. 27 sek. W dniu 23 sierpnia b. r. odbyła się wycieczka »Sokoła« krakowskiego do Skawiny, połączona z ćwiczeniami publicznemi, przez członków obu gniazd wykonanemi i wesołą zabawą. Przy tej sposobności odbył się poraz pierwszy u nas wyścig w biegu trwałym (ciągłym) z Krakowa do Skawiny na przestrzeni 8 klm. Nadspodziewanie stanęło do zawodu aż 9-ciu i z tych ledwie dwóch tylko podczas drogi, a właściwie zaraz z początku odpadło, reszta zaś, t. j. siedmiu przebiegło caluteńką drogę, nie okazując przy mecie wcale zbytniego zmęczenia lub wyczerpania. Pierwszym przybył St. Sielski w 32' 27", drugi Wilczyński w 35' 30", trzeci zaś St. Zgierczyński w 36' 7"; inni przybywali wreszcie w różnych odstępach czasu do

mety tak, że ostatni stanął u niej w 42' 15". Jeżeli się zważy, że droga biegła przeważnie pod górę, a nadto ustawicznie dął wiatr przeciwny, to przyznać trzeba, że pierwsza ta próba biegu na dalszą przestrzeń wydała naspodziewane rezultaty i ufać należy, że przy dalszem pilnem ćwiczeniu nasi szybkobiegacze z obcymi będą mogli pójść w zawody.

Krakowski oddział wioślarzy w Warszawie. W dniu 1 sierpnia odbyły się na Wiśle pod Warszawą wyścigi tamtejszego Towarzystwa wioślarskiego, w których wzięły udział także dwie osady wioślarzy »Sokoła« krakowskiego. Stanęły one do dwóch biegów na 2000 m. W pierwszym przebyła osada Rudnickiego na czterowiosłówce powyższą przestrzeń w 6 m. 36 sek., pozwalając Warszawiakom ledwie na długość łodzi się wyprzedzić. Druga osada pod wodzą Giędłka wzięła udział w wyścigu skullingów podwójnych i też ledwie na długość łodzi wyprzedzoną została. Okazuje się z tego, że gdyby nasi wioślarze na swoich ścigali się łodziach i na znanej sobie wodzie, wyścigi byłyby dla nich wzięły daleko pomyślniejszy obrót, mimo, iż w zawody z nimi stawali najtężsi i najlepsi wioślarze warszawscy.

Krótkiego opisu zlotu w Tarnopolu podać obecnie nie możemy, gdyż przysłano go nam już po złożeniu tego numeru. Dobrzeby było, by na przyszłość nasi czytelnicy trochę wcześniej nam korespondencye nadsyłać zechcieli, nie zaś dopiero na parę dni przed końcem miesiąca.

Zawody w pływaniu pierwsze w naszym kraju, odbędą się za inicyatywą naszej Redakcyi w dniu 5 września 1897 r., łącznie z jesiennymi wyścigami Oddziału Wioślarzy Sokoła Krakowskiego, na Wiśle pod Krakowem. Wyścig pływacki rozstrzygnie się na przestrzeni 500 i 100 m. za wodą. Dotąd zgłosiło się już pięciu ochotników, dalsze zgłoszenia będą przyjmowane aż do 4 września w gmachu Sokoła między godz. 7 a 8 wieczorem.

XXIV. Zjazd gimnastyków belgijskich odbył się w Brukseli w dniach 3—4 lipca. Z opisu jego, jaki czytamy w czeskim »Sokole«, dowiadujemy się, że w zjeździe wzięła udział deputacya Sokołów czeskich, co dało im sposobność wejść w bliższą styczność z przedstawicielami towarzystw gimn. innych narodów europejskich, które w Brukseli były reprezentowane. Rozumie się, że podobne zetknięcie się z obcymi nietylko że daje poznać szerokim kołom, iż i w danym kraju ruch i praca na polu ćwiczeń fizycznych istnieje, ale także nie pozostaje bez moralnego wpływu na ich dalszy rozwój; pojęli to dobrze Czesi i obsyłają obecnie wszystkie zjazdy gimnastyczne. Nie od rzeczyby było, by i u nas o tem pomyślano i wzięto sobie przykład z naszych pobratymców.

ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

H. G. w Kołomyi. Za ćwiczenia i korespondencye dziękujemy. Woltyże na koniu wzdłuż wydrukujemy w jednym z przyszłych numerów. Prosimy o pamięć.

Czytelnikom, którzy nadesłali odpowiedzi na nasze pytanie (w nr. 8), dziękujemy za takowe; ponieważ jednak podajemy do wiadomości tylko zdaniem naszem najlepszą i najodpowiedniejszą, przeto prócz odpowiedzi p. Pienkowskiego, innych już drukować nie będziemy.

J. L. w Sączu prosimy o cierpliwość.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.